

## DAPTAR ISI

	halaman
LEMBAR PENGESAHAN .....	i
PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PRIBADI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAPTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Definisi Operasional.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Kegunaan Penelitian .....	5
BAB 2 TINJAUAN TEORITIS.....	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Belajar.....	7
2.1.2 Pembelajaran .....	7
2.1.3 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	8
2.1.4 Kebugaran Jasmani.....	9
2.1.5 SMA Negeri 7 Garut.....	20
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	27
2.3. Kerangka konseptual .....	27
2.4. Hipotesis.....	28
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN .....	29
3.1 Metode Penelitian.....	29
3.2 Variabel Penelitian .....	29
3.3 Populasi dan Sampel .....	30

	halaman
3.3.1 Populasi Penelitian .....	30
3.3.2 Sampel Penelitian .....	30
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	31
3.5 Instrumen Penelitian.....	31
3.6 Teknik Analisis Data .....	42
3.7 Langkah-langkah Penelitian.....	43
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian .....	44
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	46
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	46
4.1.1 Hasil Tes TKJI Putra Usia 16-19 tahun Di SMA Negeri 7 Garut.....	50
4.1.2 Hasil Tes TKJI Putri Usia 16-19 tahun Di SMA Negeri 7 Garut .....	53
4.1.2.2 Tes Angkat Tubuh ( <i>Chin Up</i> ).....	54
4.2 Pembahasan.....	56
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN .....	59
5.1 Simpulan.....	59
5.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	60
LAMPIRAN .....	63
RIWAYAT HIDUP .....	86

## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 2. 1 Fasilitas di SMA Negeri 7 Garut .....	21
Tabel 3. 1 Sampel Penelitian .....	30
Tabel 3. 2 Kriteria Jarak Tes Lari Cepat (Sprint).....	32
Tabel 3. 3 Norma Nilai Lari Cepat (dalam detik).....	33
Tabel 3. 4 Kriteria Waktu Tes Angkat Tubuh (Pull Up) .....	34
Tabel 3. 5 Norma Nilai Tes Angkat Tubuh (pull up) .....	35
Tabel 3. 6 Kriteria Waktu Tes Baring Duduk (Sit Up) .....	36
Tabel 3. 7 Norma Nilai Tes Baring Duduk (sit up) .....	37
Tabel 3. 8 Norma Nilai Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) .....	39
Tabel 3. 9 Kriteria Jarak Tes Lari Jarak Sedang .....	40
Tabel 3. 10 Norma Nilai Tes Lari Jarak Sedang.....	41
Tabel 3. 11 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	42
Tabel 3. 12 Alur Kegiatan .....	45
Tabel 4. 1 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Kelompok Usia 16-19 tahun (Putra dan Putri) .....	46
Tabel 4. 2 Deskripsi Hasil Klasifikasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	47
Tabel 4. 3 Persentase Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	49
Tabel 4.4 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) .....	49
Tabel 4. 5 Persentase Nilai Lari Cepat (Sprint).....	50
Tabel 4. 6 Persentase Nilai Angkat Tubuh (Pull Up) .....	51
Tabel 4. 7 Persentasi Nilai Baring Duduk (Sit Up) .....	51
Tabel 4. 8 Persentase Nilai Loncat Tegak (Vertical Jump).....	52
Tabel 4. 9 Persentase Nilai Lari Jarak Sedang 1200 meter .....	53
Tabel 4. 10 Persentase Nilai Lari Cepat (Sprint).....	53
Tabel 4. 11 Persentase Nilai Angkat Tubuh (Chin Up) .....	54
Tabel 4. 12 Persentasi Nilai Baring Duduk (Sit Up) .....	55
Tabel 4. 13 Persentase Nilai Loncat Tegak (Vertical Jump).....	55
Tabel 4. 14 Persentase Nilai Lari Jarak Sedang 1000 meter .....	56
Tabel 4.15 Hasil Keseluruhan tes TKJI Putra dan Putri Siswa SMAN 7 Garut .....	57

## DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2. 1 Pintu Masuk SMA Negeri 7 Garut .....	20
Gambar 3. 1 Tes Lari Cepat (Sprint) .....	33
Gambar 3. 2 Gantung Sikut Angkat Tubuh / Gantung Sikut Tekuk .....	35
Gambar 3. 3 Tes Sit up .....	37
Gambar 3. 4 Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) .....	39
Gambar 3. 5 Lari Jarak Menengah .....	41